

1 año

# Sospecho que es celiaco

Si creéis que vuestro hijo tiene intolerancia al gluten, como le ocurre a uno de cada 100-150 españoles, no os preocupéis. Os damos consejos para saber qué pruebas tenéis que hacerle y qué dieta debe seguir.

La enfermedad celiaca (EC) es la intolerancia permanente al gluten, una proteína que contienen el trigo, el centeno, la cebada y probablemente la avena, que se da en personas genéticamente predispuestas. La padecen, a veces sin saberlo, tanto mayores como pequeños y provoca problemas intestinales que pueden acarrear déficits nutricionales, por eso la rapidez del diagnóstico importa.

## QUÉ PRUEBAS LE HARÁN

La determinación de la EC es de "sospecha clínica". Si el pediatra cree que vuestro hijo la padece (vomita a menudo, tiene dolores de tripa y diarreas...), solicitará para él un análisis de sangre. Si de éste se concluye que es celiaco y el diagnóstico es claro, se le diseña una dieta libre de gluten. Si no se sabe con certeza si lo es, le realizarán una biopsia intestinal para alcanzar el informe definitivo. Estas pruebas son sencillas y los pediatras están sensibilizados con la enfermedad, por eso podéis estar tranquilos.

## CUÁNDO SE SABE

Hasta obtener los resultados, el niño tiene que seguir una dieta normal, de lo contrario las pruebas podrían dar un falso negativo. Además, si no

La intolerancia no es una alergia, su sintomatología es más suave.

Enseñadle a preguntar si algo lleva gluten.

## Hay que avisar...

### EN EL COLEGIO

Si va al comedor, poned a los profes al tanto de su intolerancia. Los caterings suelen tener el tema controlado y las asociaciones de celiacos colaboran con ellos mucho. Educadle para que tenga cuidado a la hora del recreo.

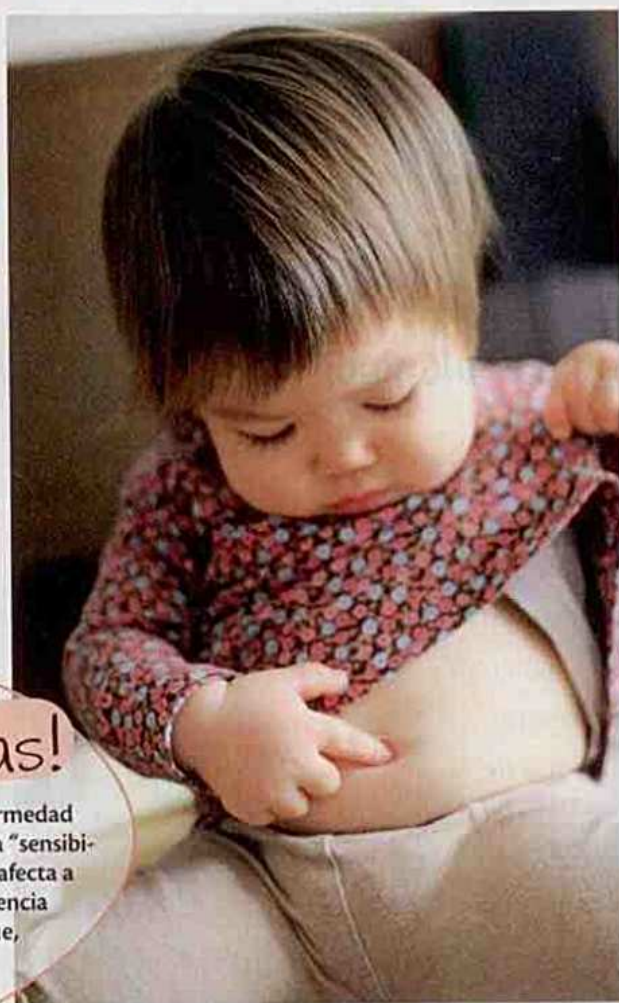
### EN LOS CUMPLEAÑOS

Compradle pasteles y aperitivos sin gluten para que pueda llevarlos. Si en una ocasión puntual come algo que no puede tomar, lo más normal es que no se produzca ningún problema, pero procurad que no se repita.

ha tomado nunca alimentos con gluten no se le puede diagnosticar la intolerancia. Por eso es a partir de la etapa de las papillas, desde los 6 o los 7 meses, cuando el peque puede empezar a sufrir los síntomas de esta enfermedad. Pero recuerda que éstos se pueden manifestar más tarde; de hecho, son tan variados que se presentan por primera vez a cualquier edad, por eso el diagnóstico puede retrasarse mucho en el tiempo.

## CÓMO HACER QUE MEJORE

Los problemas intestinales del niño desaparecen al eliminar el gluten de su alimentación, en ese momento su intestino empieza a trabajar correctamente. No hay ninguna otra proteína contraindicada, pero la dieta debe seguirse durante toda la vida. Cuando desaparecen los síntomas (diarrea, vómitos, estreñimiento, anemia, dolor abdominal o retraso del crecimiento), se pueden espaciar las revisiones médicas. Un niño con EC puede llevar una vida normal siempre y cuando no tome gluten, por eso tendréis que buscar en el etiquetado de los productos que consuma el símbolo de la espiga barrada o el sello de la FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España). Debe aprender pronto a distinguir qué cosas puede comer y cuáles no y para eso es esencial que comprenda que su tripa sufre si no cuida su dieta. Así que debéis explicarle estas cosas desde que es bien pequeño.



## ¡No las confundas!

Debes tener en cuenta que padecer la enfermedad celiaca no es lo mismo que tener la llamada "sensibilidad al gluten no celiaca". Este trastorno afecta a más del 10% de los españoles y se diferencia de la primera enfermedad en que, lejos de ser crónico, tiene curación.

Elisa García Faya

Asesores: Pich Rosal, Andrés Bodas y J. M. Moreno Villares, gastroenterólogos pediátricos.